

# LES CURES DETOX AYURVEDIQUES PERSONNALISEES - PANCHAKARMA

L'ayurvéda, médecine traditionnelle indienne permet d'améliorer la qualité de la vie et de rester en bonne santé.

La cure ayurvédique est issue de l'ayurvéda et permet un « nettoyage » physique, émotionnel et psychique par la détoxification, la régénération, l'élimination des toxines du corps et le renforcement du système immunitaire. Une cure ayurvédique, c'est aussi un moment pour soi afin de se détendre et de se ressourcer.

Les différents soins de cures ayurvédiques que vous choisissez permettent de personnaliser votre cure.

Les cures proposées sont des cures de bien-être, de mieux-être, mais ne sont pas à visée médicale.

Les minis cures de 2 et 3 jours sont parfaites lorsque vous avez peu de temps et vous souhaitez vous détendre et vous accorder une pause.

Les cures de 5 et 7 jours permettent un nettoyage plus efficace. Les cures jusqu'à 21 jours sont possibles sur demande.

Vous recevez 3 soins par jour sur une 1/2 journée et l'autre 1/2 journée est libre. La cure commence par un bilan ayurvédique. Vous pouvez personnaliser votre cure avec différents soins selon votre besoin, votre état de santé, un programme précis ou vos envies avec des séances de yoga, méditation, le Shirodhara, le soin du visage (gommage, masque lepa et karna purna (soins des oreilles), le coaching ayurvédique (alimentation ayurvédique, les doshas, dinacharya qui est la routine quotidienne ayurvédique) et les cours de cuisine ayurvédiques.

Le nettoyage shodhana :Vamana (vomification thérapeutique) ;Virechana (purgation) ;Basti (lavement du côlon) est prodigué à partir de 8 jours de cure sur demande.

Je ne prends qu'une à deux personnes par cure. Cette cure est donc personnalisée.

<b>Mini cure de 2 jours - 6 soins</b>	<b>Mini cure de 3 jours - 9 soins</b>	<b>Cure de 5 jours - 15 soins</b>	<b>Cure de 7 jours - 21 soins</b>
La cure comprend : <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 bilan ayurvédique</li> <li>- 2 massages abyhanga</li> <li>- 2 séances de swedana, sudation en cabine</li> <li>- 2 ubtans, gommage du corps aux farines et épices indienne</li> <li>- les tisanes à volonté et les plantes ayurvédiques</li> <li>- les repas</li> </ul>	La cure comprend : <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 bilan ayurvédique</li> <li>- 3 massages abyhanga</li> <li>- 3 séances de swedana, sudation en cabine</li> <li>- 3 ubtans, gommage du corps aux farines et épices indienne</li> <li>- les tisanes à volonté et les plantes ayurvédiques</li> <li>- les repas</li> </ul>	La cure comprend : <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 bilan ayurvédique</li> <li>- 5 massages abyhanga</li> <li>- 5 séances de swedana, sudation en cabine</li> <li>- 5 ubtans, gommage du corps aux farines et épices indienne</li> <li>- les tisanes à volonté et les plantes ayurvédiques</li> <li>- les repas</li> </ul>	La cure comprend : <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 bilan ayurvédique</li> <li>- 7 massages abyhanga</li> <li>- 7 séances de swedana, sudation en cabine</li> <li>- 7 ubtans, gommage du corps aux farines et épices indienne</li> <li>- les tisanes à volonté et les plantes ayurvédiques</li> <li>- les repas</li> </ul>
300€/pers	450€/pers	750€/pers	1050€/pers

<b>Les séances et soins en options</b>				
Yoga & Méditation	Shirodhara	Soins du visage ayurvédique et karna purna	Coaching ayurvédique ou cours de cuisine	Nettoyage shodhana
10€	40€	40€	45€	sur consultation

### **Hébergement**

Les cures ont lieu à Sainte-Marie-La-Mer et Le Barcarès (66). Vous avez la possibilité de réserver un hébergement (chambre d'hôte ou logement individuel ou camping en mobil home dans un rayon de 300 mètres où se déroule la cure).

### **Les repas**

Une alimentation ayurvédique vous est servie.

Dans la tradition ayurvédique, la nourriture est une médecine. Les recettes tiennent compte de la détoxification, des intolérances et allergies (gluten, lactose, arachides...) et conviennent donc à tous.

### **Deux formules sont proposées :**

- Petit déjeuner - Déjeuner – Dîner

Le petit déjeuner est léger avec de la tisane ayurvédique, des pommes cuites ou des fruits, et éventuellement un porridge ayurvédique.

Le repas du midi comprend une céréale (riz ou chapati...), légumineuse (dhal de lentilles) et des légumes de saison.

Le repas du soir comprend une céréale (riz ou chapati...), éventuellement légumineuse et une soupe se légumes.

- Jeûne intermittent 16/8 \* - Déjeuner et Dîner

\* Le jeûne intermittent 16/8 est un mode d'alimentation qui consiste à ne pas manger pendant 16 heures consécutives chaque jour avec une fenêtre de 8 heures pour se nourrir.

Le jeûne intermittent ne réduit généralement pas les calories.

C'est un mode d'alimentation essentiellement destiné aux personnes en bonne santé. Avant de débiter un jeûne, demandez conseil à votre médecin (le jeûne et la cure ne remplace pas un traitement et un avis médical); (certains antécédents de santé sont incompatibles avec le jeûne intermittent ou nécessitent une adaptation. Le jeûne ne doit pas être pratiqué chez :

- les enfants ;
- les femmes pendant la grossesse et l'allaitement.
- les adolescents, en période de croissance.

Il est déconseillé en cas de :

- troubles des conduites alimentaires ;
- diabète de type 1, car risque d'hypoglycémie ;
- insuffisance rénale (risque d'aggravation) ;
- hypothyroïdie
- sous poids avec IMC bas.

Vous avez plusieurs possibilités : vous pouvez renoncer au petit-déjeuner, au déjeuner ou au dîner. Le principe est de pouvoir jeûner durant 16 heures d'affilée.

Pendant la période de prise alimentaire, il est important d'adopter une alimentation équilibrée. Les protéines sont conservées et la perte est minimale. Il n'est donc pas nécessaire d'utiliser des suppléments sous forme de poudres de protéines.

Le jeûne intermittent de 16 heures par jour paraît être le meilleur compromis facilité/efficacité. Il est possible de jeûner chaque jour entre 20 h et 12 h, ce qui revient à manger tôt le soir et ne pas prendre de petit-déjeuner.

Il est important de s'hydrater. Vous pouvez consommer toutes boissons non alcoolisées et non sucrées : l'eau (gazeuse par exemple), boissons chaudes, thé sans sucre ou des tisanes nature ou du café sans sucre (sans édulcorants).

Il est important de boire de l'eau en quantité suffisante. Évitez les sodas, jus de fruits et boissons sucrées très caloriques.

Lors de la pratique du jeûne intermittent, les repas doivent être équilibrés. Sauter un repas puis manger en excès est contre-productif. Il peut aussi entraîner des effets indésirables comme :

- la constipation ;
- les maux de tête ;
- les douleurs abdominales.

Plusieurs études montrent que le jeûne intermittent conduit à une perte de poids d'environ 9 % en 6 mois. Il peut également entraîner

- une baisse de la pression artérielle ;
- améliorer la sensibilité à l'insuline permettant d'éviter les pics de glycémie ;
- prévenir le diabète de type 2.

C'est grâce à une alimentation pauvre en glucides, que le jeûne intermittent donne les meilleurs résultats sur le poids et le contrôle de la glycémie.

Un jeûne intermittent peut apporter des bénéfices uniquement s'il ne sert pas à compenser les excès des jours précédents. Des études montrent qu'il limite le risque de développer des maladies cardio-vasculaires et un diabète de type 2.

Il entraîne une perte de poids sur long terme et il pourrait réduire le stress oxydatif subi par le corps.

Le jeûne intermittent pourrait ainsi prévenir le vieillissement du cerveau et protéger la mémoire et les fonctions d'apprentissage.

### **Les soins**

**MASSAGE INDIEN AYURVÉDIQUE ABHYANGA 1h**, véritable rituel ancestral indien, dynamique, doux et relaxant pour le corps et l'esprit, ce massage stimule tous les tissus de la tête aux pieds, assouplit les articulations, les muscles, libère la fatigue, le stress, favorise le lâcher prise, revitalise en profondeur. Il renforce le système immunitaire et lymphatique par points de pressions marmas et rééquilibre les énergies en harmonisant les chakras.

MASSAGE RELAXANT appliqué à tout le corps et visant à un relâchement physique et psychique.

#### **Contre-indications :**

- personnes souffrant de troubles cardiaques chroniques
- personnes atteintes de cancer ou tumeurs en évolution : chaque cancer est différent, je vous suggère de demander préalablement l'accord de votre médecin traitant.
- en cas de phlébite
- en cas de fracture, déchirure musculaire
- en phase aiguë (fièvre, sinusite, grippe, diarrhées/vomissements...)
- en cas d'inflammation de la peau (brûlure, eczéma purulent...)
- si la personne est très faible (suite d'opération chirurgicale...)
- pendant les 3 premiers mois de grossesse
- si ama (toxines) est trop élevé

Enfin, on évitera la pratique de ce massage :

- pendant le cycle menstruel (les 3 premiers jours)
- lors de la digestion (attendre 2 à 3 heures après un repas « normal » ou 3 à 4 heures après un repas copieux).

**SHIRODHARA 30mn** Soins principaux intenses avec un filet d'huile tiède ou d'eau minérale pure infusée aux plantes qui coule sur le front. Le Shirodhara est une pratique très subtile et demande une grande conscience de la part du thérapeute. Il détend profondément tout le système nerveux, libère les tensions, calme l'esprit, aide à diminuer les migraines, la tension artérielle, les insomnies, le stress, l'anxiété, les difficultés de concentration, la fatigue mentale. Un filet de liquide est versé sur le front pendant 30 minutes environ.

**Indications :**

- mental agité, stress, angoisses, anxiété
- surmenage, burn-out
- problèmes d'insomnie
- hypersensibilité aux bruits, acouphènes
- problèmes de mémoire, trouble de la concentration
- maladie dégénérative, épilepsie, spasmophilie, maladie de Parkinson

**Contre-indications :**

- rhume, fièvre, sinusite, diarrhée
- tension oculaire, glaucome
- problème psychiatrique comme la schizophrénie, problème cardiaque chronique, hypertension artérielle, grossesse...

**SWEDANA 15-20mn**

Swedana est une technique de sudation qui a plusieurs bienfaits pour la santé. En effet, elle permet :

- de détoxifier le corps en profondeur
- de soulager les tensions musculaires et les douleurs articulaires
- de réduire les inflammations
- de favoriser la circulation sanguine
- de purifier la peau

**Indications :**

Swedana est un soin très bénéfique pour votre organisme, qui permet de vous détendre et de prendre soin de votre corps . C'est un soin particulièrement recommandé après un massage ayurvédique, pour en tirer tous les bénéfices.

**Contre-indications :**

- interdit aux femmes enceintes
- problèmes de pressions cardiaques
- varices
- pendant le cycle menstruel

## **LE GOMMAGE UBTAN**

### **Indications :**

Il est conseillé aux personnes qui ont besoin de réguler kapha, aux personnes en excès de poids ou sujettes à la rétention d'eau, en cas de rhumes, toux, congestion des voies respiratoires. Il est aussi adapté pour améliorer la qualité de la peau, son élasticité, son tonus ; pour favoriser la circulation du prana (énergie vitale) ; pour favoriser la digestion. Il aide également à lutter contre les amas adipeux et à réguler la transpiration excessive et les mauvaises odeurs.

### **Contre-indications :**

- aux femmes enceintes,
- en cas de pathologie lourde (cancer...),
- en cas de problèmes de peau,
- en cas de fièvre,
- en cas de problèmes cardiaques, phlébite

## **KARNA PURNA – SOIN DES OREILLES**

### **Indications :**

- apaise le mental, réduit le stress et la nervosité
- soulage les douleurs dans les oreilles, les acouphènes et vertiges
- aide à prévenir les bouchons d'oreille et les otites
- soulage les maux de tête et les douleurs au niveau du cou
- lutte contre les insomnies et favorise un sommeil réparateur
- aide à prévenir les troubles de l'audition

### **Contre-indications :**

- tympan percé
- otite
- infection aux oreilles

## **VIRECHANA**

Virechana nettoie les toxines sanguines, les glandes sudoripares, les reins, l'estomac, l'intestin grêle, le côlon, le foie, la rate et les srotas rakta vaha (canaux sanguins).

### **Indications :**

- la plupart des troubles pittagènes (dosha pitta)
- maladies de la peau
- fièvre chronique
- hémorroïdes
- tumeurs abdominales (gulma)
- splénomégalie
- hépatomégalie
- jaunisse
- vers
- vrysipèles
- goutte
- glaucome
- trouble déficitaire de l'attention (TDA)

### **Contre-indications :**

- enfance
- vieillesse
- fièvre aiguë
- diarrhée
- déshydratation
- faiblesse
- maigreux extrême
- saignement du rectum ou des cavités pulmonaires
- corps étranger dans l'estomac
- immédiatement après vamana ou basti
- faible agni (feu digestif) ou indigestion
- constipation sévère et chronique avec selles dures
- colite ulcéreuse, colique

## **VAMANA**

Ce traitement est utilisé quand il y a congestion des poumons. Il constitue un nettoyage de Kapha. La vomification a pour objectif de se débarrasser des mucus qui causent une augmentation de Kapha.

### **Indications :**

- toux
- rhumes
- asthme
- fièvre
- nausées
- manque d'appétit
- anémie
- empoisonnement
- désordres cutanés
- diabète
- obstruction lymphatique
- indigestion chronique
- épilepsie
- sinusites chroniques
- obésité
- angines à répétition

### **Contre-indications :**

- enfants et personnes âgées
- maladie de cœur
- durant les règles et la grossesse
- en cas de faiblesse générale
- de maigreur ou d'obésité



## **BASTI**

### **Indications :**

- constipation
- fièvre chronique
- rhume ordinaire
- troubles sexuels
- calcul rénal
- vomissement
- mal de dos
- douleur cervicale
- hyper acidité
- sciatique
- arthrite
- rhumatisme
- goutte

### **Contre-indications :**

- indigestion chronique
- saignement du rectum
- toux
- difficulté respiratoire,
- diarrhée,
- diabète,
- sévère anémie,
- personnes âgées et enfants
- fièvre aiguë
- diarrhée
- rhume
- paralysie
- douleur au coeur ou douleur abdominale sévère

**Activités locales :**

- baignade et plage à 350m, les marchés de Sainte-Marie-La Mer et du Barcarès, randonnées équestres et pédestres, les sources d'eau chaude naturelles...

Réservation : un acompte de 30% doit être effectué pour la réservation en chèque ou en espèces.